جسدي، قواعدي

كتاب للحفاظ على سلامة الأطفال وسعادتهم!



غيداء شهاب

مرحباً صديقي الصغير!

هذا الكتاب هو خاص بك، عنك وعن أهمية جسدك!



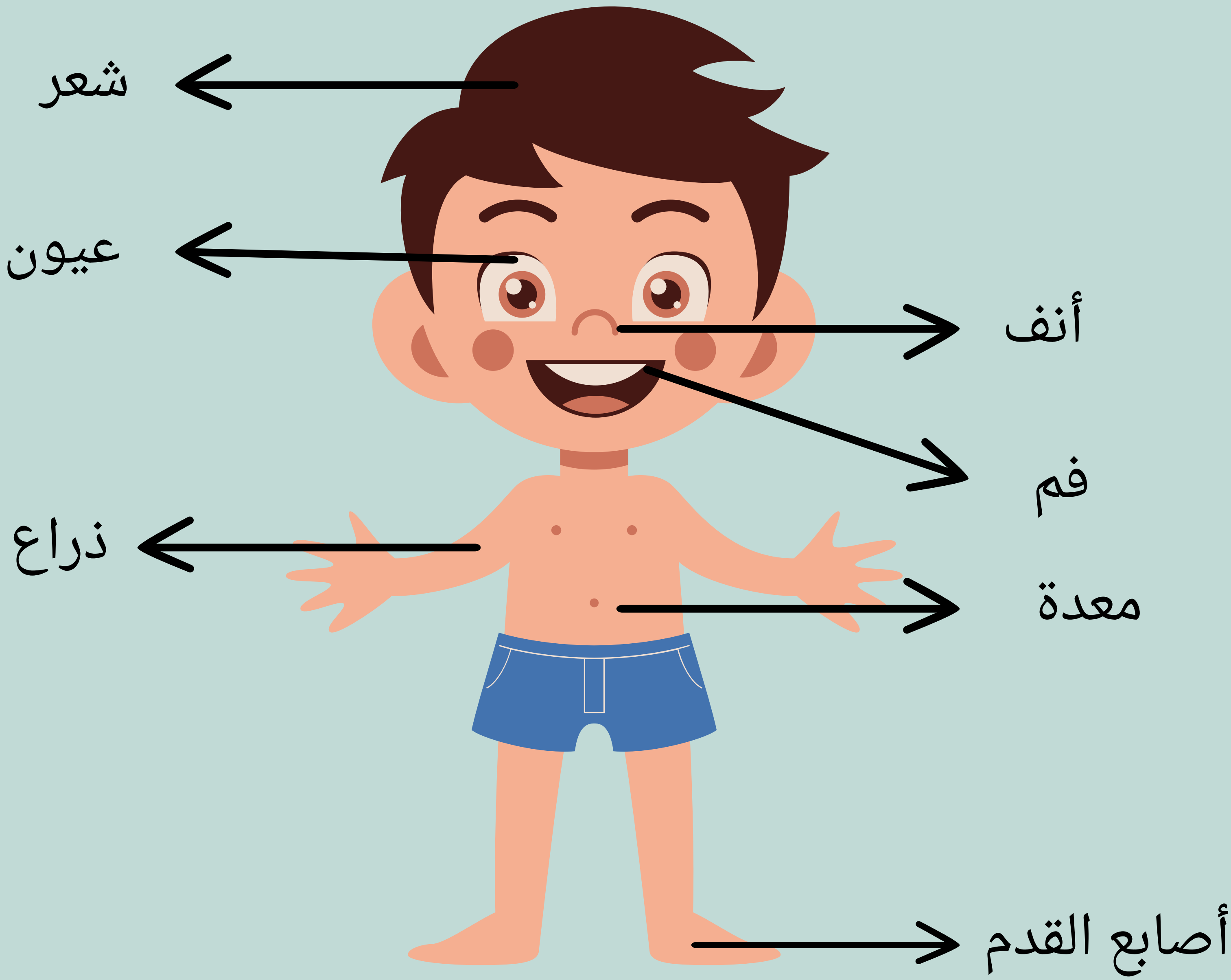
تمامًا مثل البطل الخارق، انت
قوي وجسدك قوي ومن المهم
الحفاظ عليه .





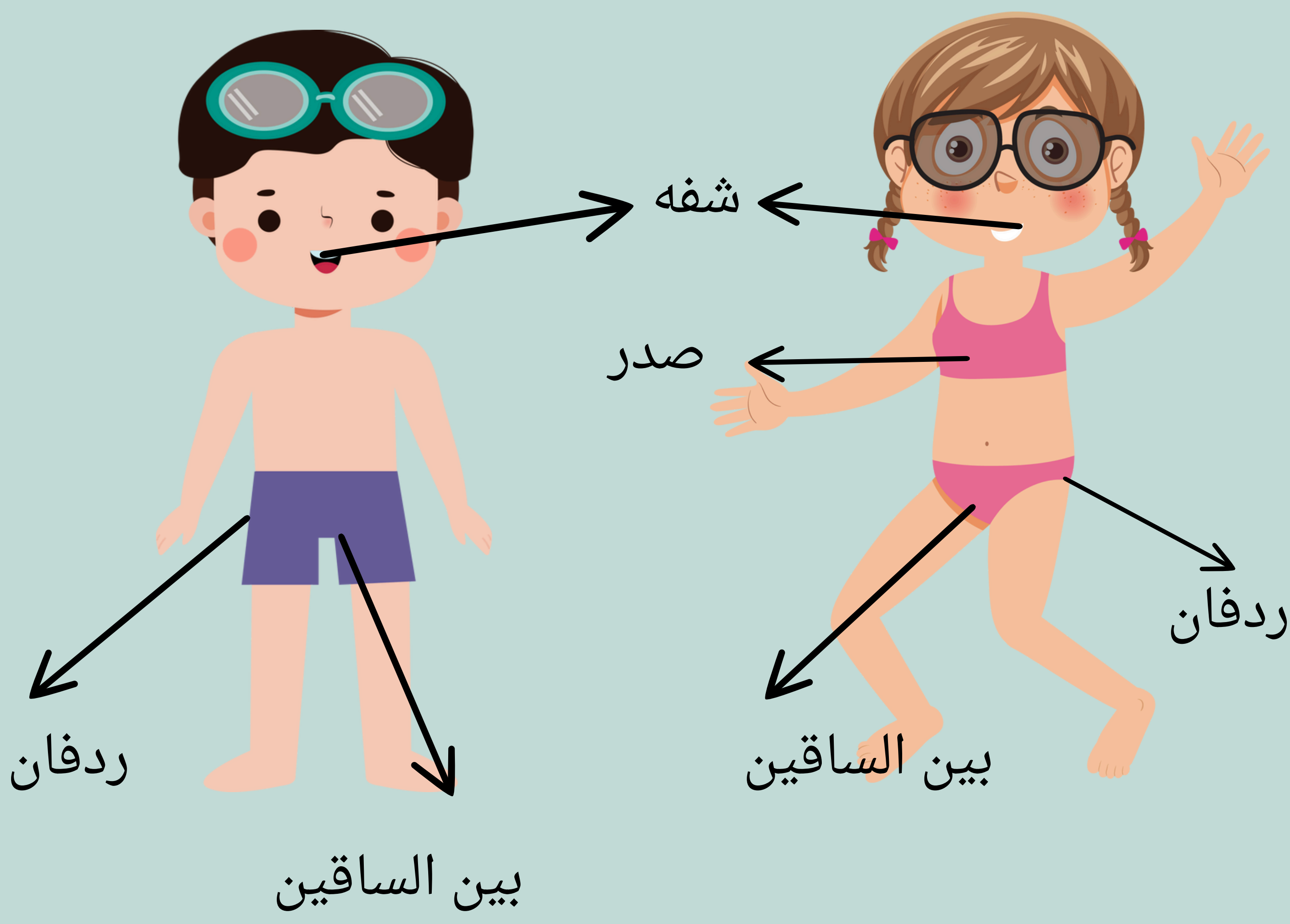
هل تعلم أن جسدك يتكوّن من أجزاء مختلفة؟

دعونا نكتشف بعض منهم معا!


شعر
عيون
أنف
فم
ذراع
معدة
أصابع القدم

لكن لدينا اعضاء من جسدنا خاصة!

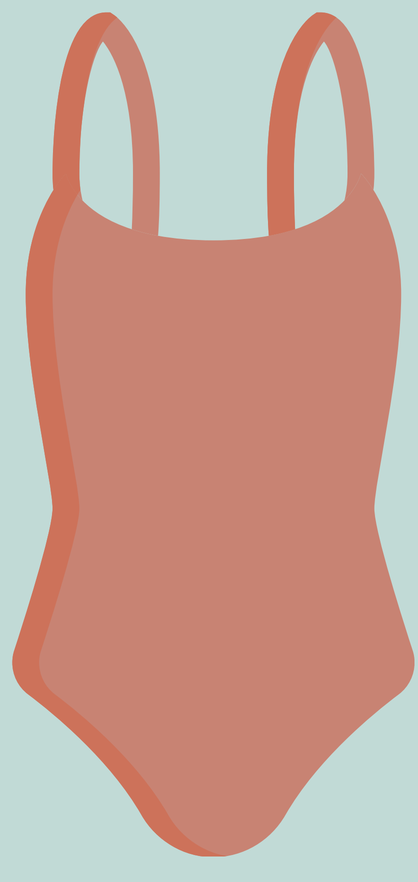
لا يمكن لأحد أن يلمس أعضائنا الخاصة أو يطلب منك أن تلمس أعضائه الخاصة!



دعونا نتحدث عن قاعدة مهمّة للمساعدة في الحفاظ على سلامة أعضائنا الخاصة !

قاعدة ملابس السباحة





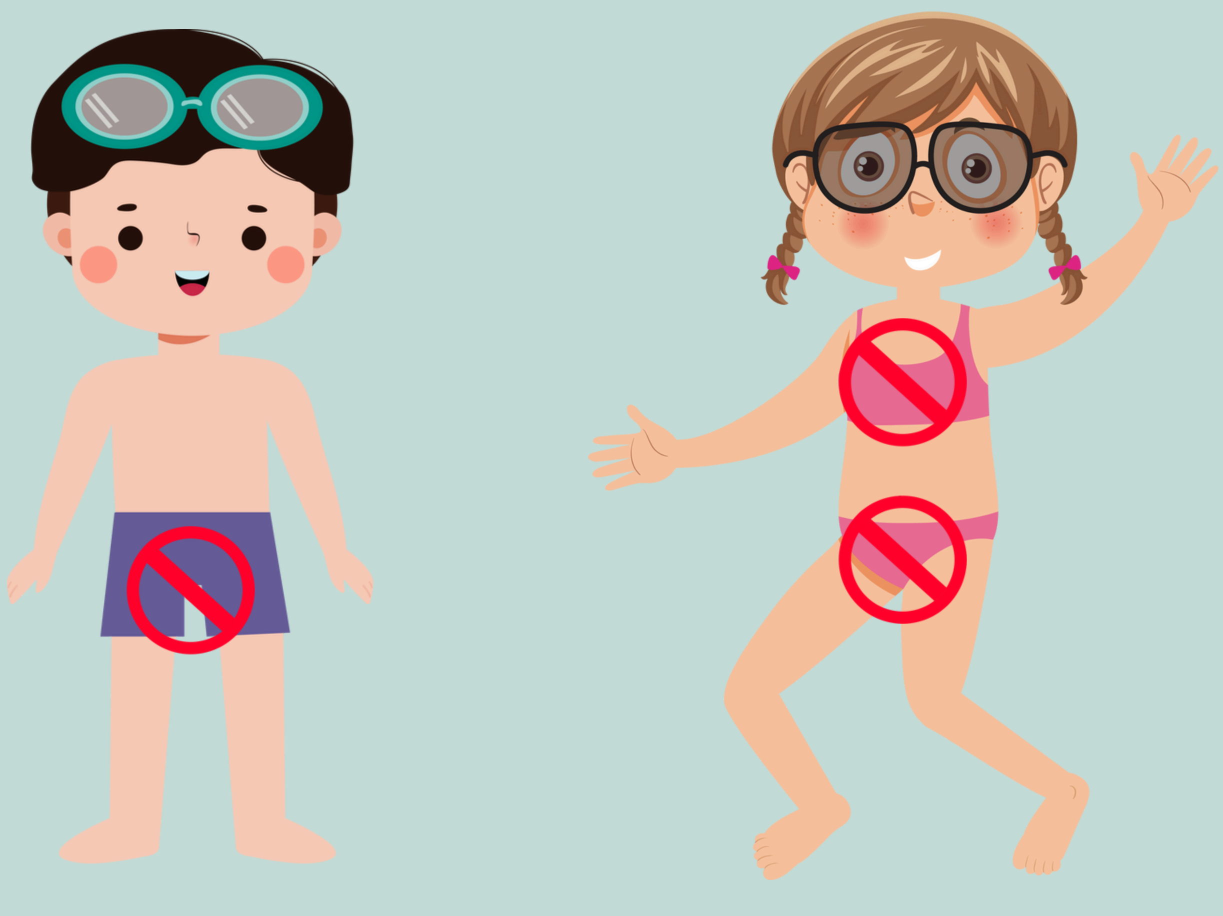
عندما نذهب للبحر، نرتدي ملابس السباحة.

هناك أجزاء من أجسادنا تغطيها ملابس السباحة.
هذه هي أعضائنا الخاصة وهي مخصصة لنا فقط
و لا يمكن لأحد ان يراها او يلمسها.



إذا حاول شخص ما لمس أعضائنا التي نغطيها عادةً بملابس السباحة. يجب عليك قول لا

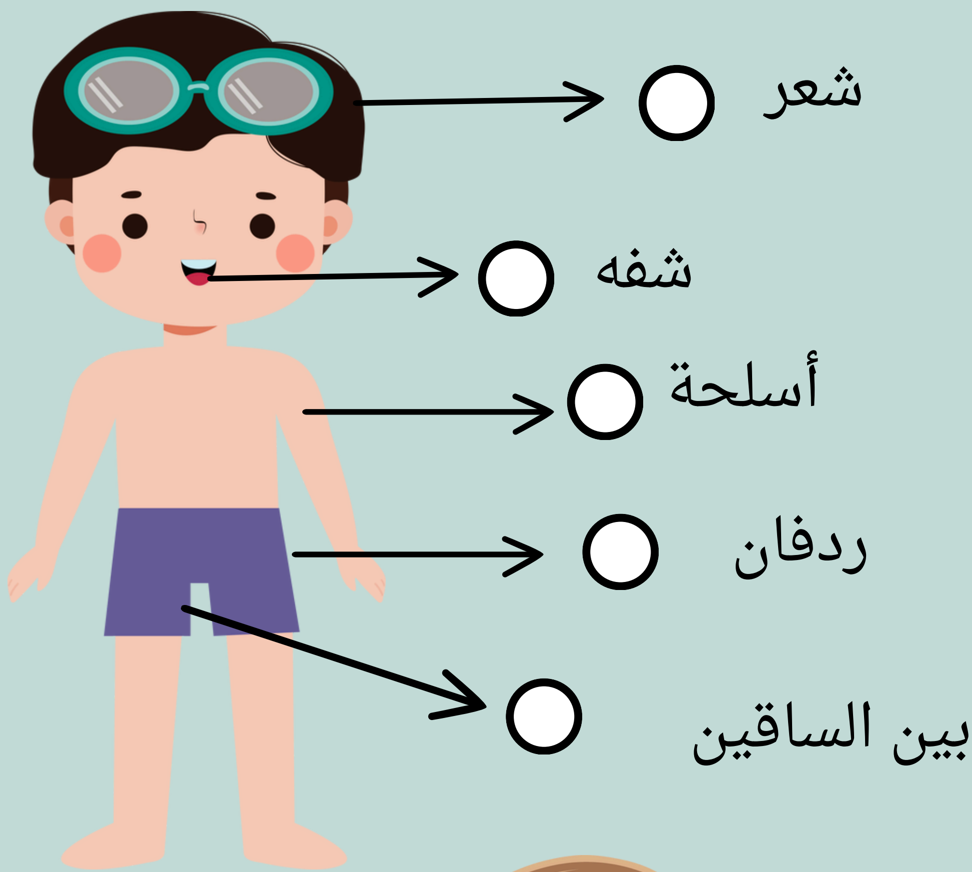
و ان تخبر والدتك أو والدك!

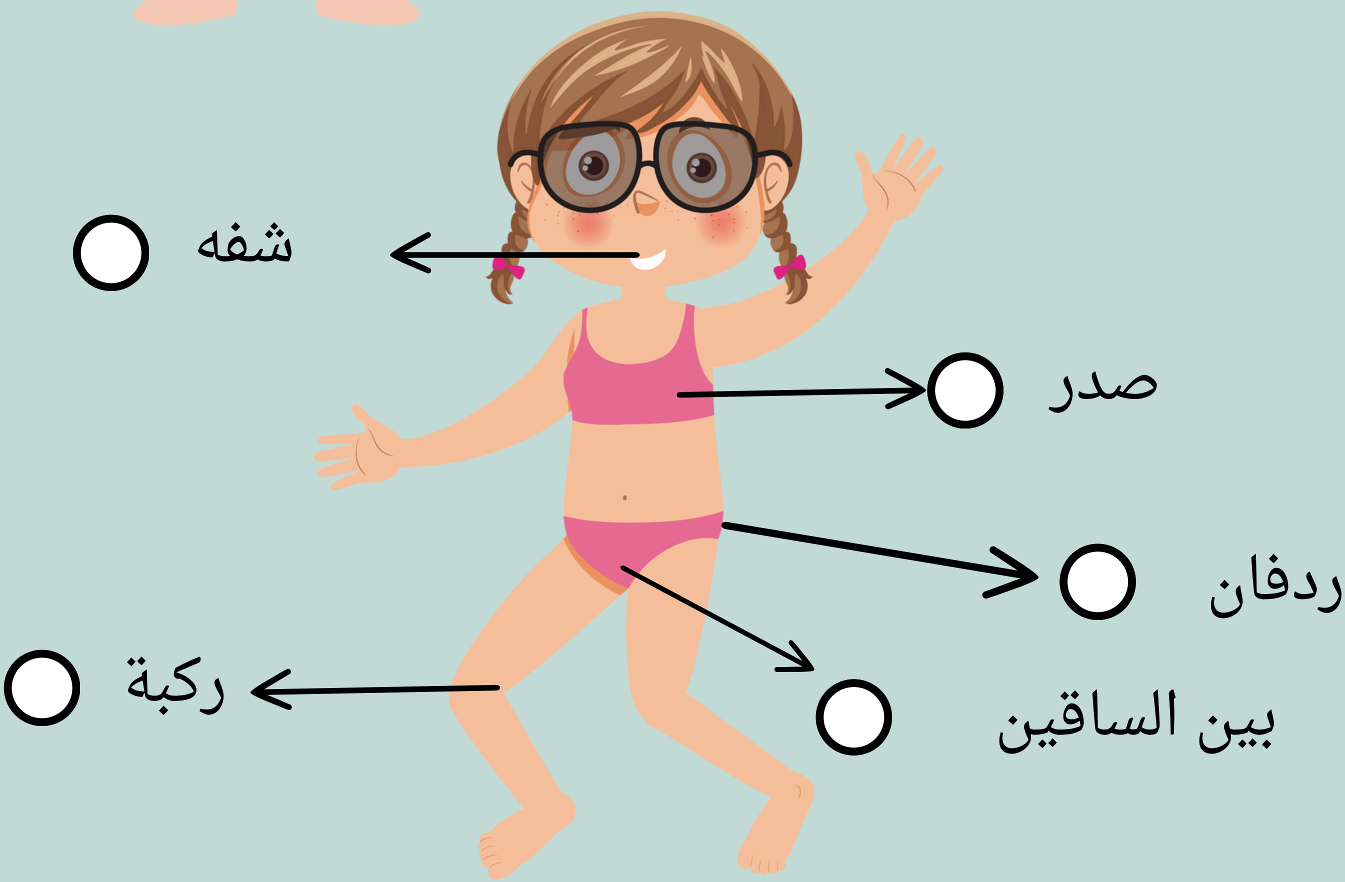


قم بتلوين أعضائك الخاصة التي لا يمكن رؤيتها
أو لمسها من قبل أي شخص!



لوّن **أحمر** للأجزاء الخاصة.





استثناءات!

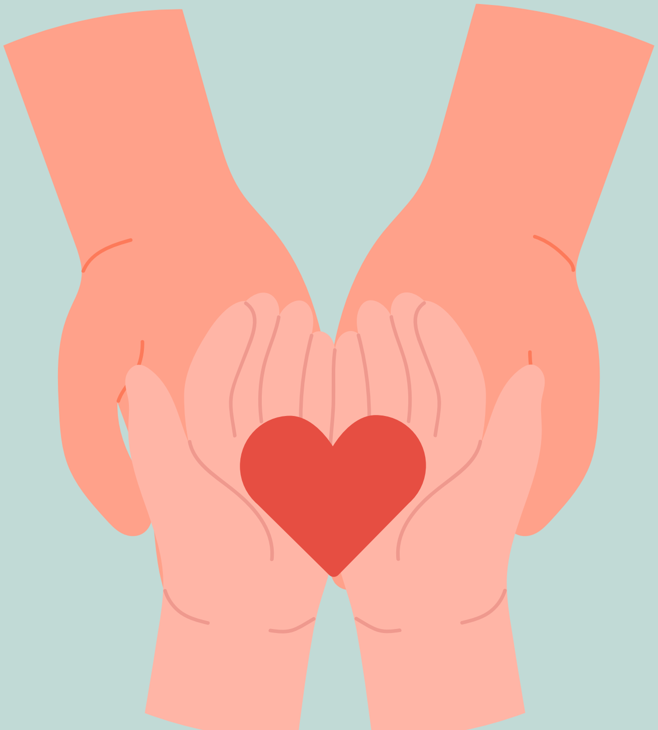


طبيبك
يمكنه لمسك بحضور ماما و
باب فقط

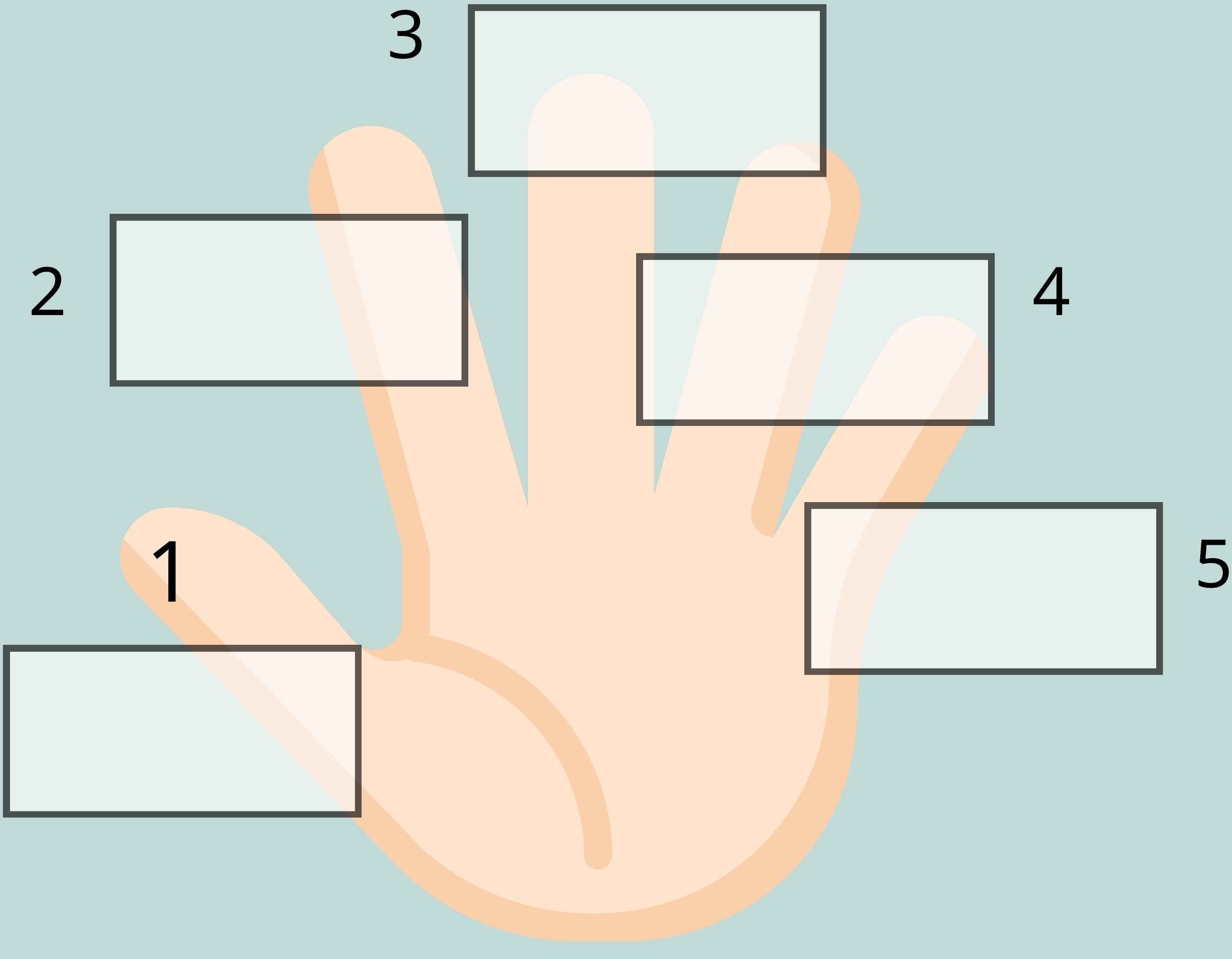
عندما تكون صغيرًا، لا بأس أن
يلمس ماما او بابا أعضائك
الخاصة للمساعدة في
الاستحمام أو ارتداء الملابس.



لدينا شيء يسمى الشبكة الآمنة وهو يساعدنا على معرفة من نثق به.



شبكتك الآمنة هي مجموعة من الأشخاص الذين يحبونك ويحمونك ويمكنك الوثوق بهم:



تذكر أن شبكتك الآمنة موجودة دائمًا من أجلك، وإذا حدث أي شيء يجعلك تشعر بالخوف أو عدم الراحة، فيمكنك إخبار أحد الأشخاص من شبكتك الآمنة .

إنهم يحبونك ويريدون الحفاظ على سلامتك.



في بعض الأحيان يلمسنا الناس بطرق مختلفة ومن المهم أن نفهم الفرق بين اللمسة الجيدة واللمسة السيئة.

لمسة سيئة



لمسة جيدة



لمسة جيدة

تجعلنا نشعر بالأمان والمحبة والراحة والسعادة.

على سبيل المثال: عناق من العمة



لمسة سيئة

تجعلنا نشعر بعدم الارتياح والخوف والارتباك

على سبيل المثال: شخص يلمس أعضائنا الخاصة



لوّن أخضر لمسة جيدة.

لوّن أحمر لمسة سيئة.



- ○ عناق أمي أو أبي لي .
- ○ ان تمسك يدي خالتي خلال عبور الشار.
- ○ يظهر لك صديقك مؤخرته ويعتقد أن الأمر مضحك.
- ○ شخص غريب يعانقك.
- ○ يتم لمس أعضائك الخاصة.
- ○ يلمسك شخص ما في مكان لا تريد أن يلمسك فيه أحد.



ماذا تفعل إذا لمسك شخص ما لمسة سيئة؟



قل لا بصوت عالٍ.



ادفع الشخص أو عضه



اهرب بسرعة.



أخبر أحداً من شبكتك الآمنة

في بعض الأحيان يمكن أن يحدث و يلمسنا شخص ما بطريقة سيئة

عليك أن تتذكر

ليس خطأك أن هذا حدث معك.
أنت لم تفعل شيئا خاطئا!

لا تخف من إخبار شخص بالغ بذلك.
إذا لمسك شخص ما لمسة سيئة وطلب منك أن تبقي الأمر سرًا، فهذا يسمى سرًا سيئًا ويجب عليك إخبار شخص تثق به عنه.





قل لا !

إذا لمس شخص ما أعضائه التناسلية أمامك.

إذا أظهر شخص ما صورًا أو مقاطع فيديو لأعضائه الخاصة.

إذا طلب منك شخص ما أن تلمس أعضائه الخاصة.

إذا لمس شخص ما أعضائك الخاصة.



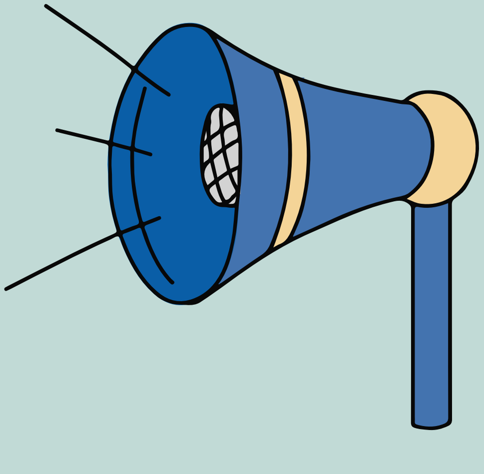
كرر من بعدي :

جسدي ينتمي لي

جسدي خط احمر

لا ينبغي لأحد أن يلمسني دون إذني

أنا أستحق أن أشعر بالأمان والاحترام في جسدي.



أسئلة :

1- قم بتسمية الأجزاء الخاصة بك.
2-ما هي قاعدة ملابس السباحة؟
3- ما هي اللمسة الجيدة؟
4- ما هي اللمسة السيئة؟
5- ماذا يجب أن تفعل إذا اعتقدت أن أحداً يلمسك لمسة سيئة؟
6- هل ستسألني إذا كان لديك المزيد من الأسئلة حول هذا الموضوع في المستقبل؟



عنّي :

مرحباً! أنا غيداء، مدربة متخصصة في تربية الأطفال وأكرس جهودي لمساعدة الآباء في مواجهة تحديات تربية الأطفال. أنشأت هذا الكتاب لتقديم موارد سهلة الفهم وجذابة لتعليم الأطفال عن التربية الجنسية المبكرة.

للتواصل:

انستقرام : @Coachghaidaachehab

واتساب: 0096181526877

لا تترددوا في التواصل للحصول على نصائح، أو طرح الأسئلة، أو للحصول على مزيد من الموارد. مشاركتكم في تعليم أطفالكم لا تقدر بثمن!